

人生100年

～今日から始める介護予防～

いつまでも輝きたい!



健康長寿のためには「社会参加=社会とのつながり」が大切です!

フレイル(加齢によって心身が老い衰えた状態)の最初の入り口となるのが「社会とのつながり」を失うこと。それによって生活の質が落ち、心の健康や身体機能まで低下し、フレイルが進行・重症化してしまいます。

しかし、早めに対策することで元の健康な状態を取り戻すことができます。社会参加といっても難しく考えず、まずはお住まいの地域のいきいきプラザなどに足を運んでみてはいかがでしょうか。



ラクっちゃんにて「AI姿勢測定無料体験会」を開催します!!

詳しくは次ページをチェック

港区の 運動プログラムが 効果あり!



港区が開催している介護予防事業の運動プログラムに参加した60歳以上の区民のみなさんの体力(歩行機能や脚筋力)が有意に向上したことが明らかになりました(下グラフ参照)。

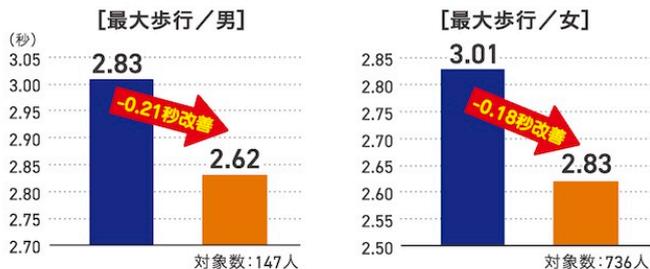
※2024年度の区内の介護予防事業実施施設(いきいきプラザ等)で実施した介護予防事業の運動プログラムに参加した男女5,292人

最大歩行



5mの距離をどれだけ早く歩けるかの所要時間を測定

■ 事前 ■ 事後 P<0.05



上のグラフは**最大歩行テスト**の測定結果について、教室参加前と参加後と比較したものです。男女ともに、参加前測定よりも参加後測定で歩行速度の改善が見られ、**歩行機能の向上**が見られました。

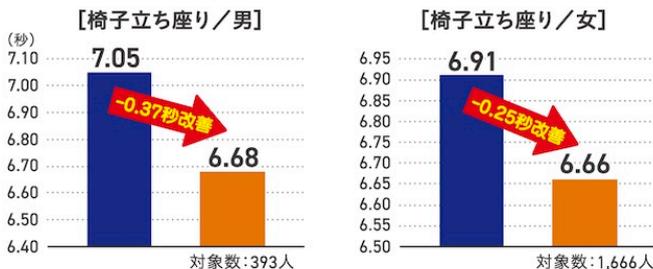
これらのテストで全体として良好な結果を示していることから、2024年度に港区で実施した高齢者向けの介護予防事業は、**参加者の生活機能の向上に役立った**ことがわかります。歩行速度の維持、向上には、**筋力やバランス能力が重要**です。特に姿勢を保つための抗重力筋の多くは**下肢に集中**しています。筋力、バランス能力が高ければ**歩行は安定し、日常生活動作もスムーズ**に行うことができます。

椅子立ち座りテスト



5回の立ち座り動作を連続して繰り返す間の所要時間を測定

■ 事前 ■ 事後 P<0.05



上のグラフは**椅子立ち座り(5回)テスト**の測定結果について、教室参加前と参加後と比較したものです。男女ともに参加前測定よりも参加後測定で改善が見られ、**平衡機能および脚筋力の向上**が見られました。

下肢筋力をセルフチェックしてみよう!

自宅で簡単にできる【片足立ち上がりテスト】



40cmの台に両腕を組んで腰かけます。両足を肩幅くらいに広げ、すねが床に対して70度くらいの角度になるように足の裏を床につけます。その状態から、左右どちらかの脚を上げ、上げた方の脚の膝を軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間キープ。



どちらか一方の脚で
40cmの台から立ち上がれない場合

移動機能の低下が始まっている状態です。

筋力やバランス能力が落ちてきているので

下肢筋力を強化するトレーニングをはじめとする

運動を習慣づける必要があります。

また、十分な**たんぱく質とカルシウム**を含んだ、

バランスの取れた食事を摂るように心がけましょう。

AI姿勢測定 **無料** 体験会開催!

写真を撮るだけで、AIがあなたの姿勢を徹底分析。たった数分でわかるあなたの姿勢改善ポイント。3Dアバターで未来姿勢を予測します。

※専門職が姿勢改善のためのアドバイスをさせていただきます!



募集人数 合計40人(3月:20人/4月:20人)

開催場所 港区立介護予防総合センター ラクっちゃ

所要時間 30分程度(測定・カウンセリング含む)

申し込み期間 令和8年3月2日(月)~4月20日(月)

※参加時のお願い/身体のラインがわかる、比較的ぴったりした服装でお越しください。

申し込み方法 電話または窓口による事前予約制

測定実施日・時間はラクっちゃまでお問い合わせください。

介護予防総合センター ラクっちゃ/TEL:03-3456-4157

対象者 ・50歳以上の区民
・「シセイカルテ」を初めてご利用される方

港区の運動プログラムに参加して 身体機能向上を図りましょう!



港区で実施している**無料介護予防事業**の運動プログラム例

**参加費
無料**

はじめての マシントレーニング講座



運動の機会がなく、筋力や体力の低下が見られる人に、マシンを使用いただくことで、柔軟性、筋力、体力の向上を図る講座です。

マークの講座は、運動初心者の方もご参加いただけます。

健康トレーニング



楽しく体を動かしながら、筋力や柔軟性、バランス能力の向上を図ります。トレーニングを続けることで、生活機能の向上につながります。



膝痛予防改善教室

筋力アップによる膝痛の予防・改善を図ります。



動きやすいからだづくり

脊柱中心のコンディショニングと日常生活動作改善トレーニングを行い、動きやすいからだと局所疲労による痛みを伴いやすい動作の改善を図ります。



水中トレーニング講座

プールにおいて、水の浮力を利用することにより、関節や下肢の負担を軽減しながら、体力、筋力強化を目指します。



みんなの食と健口(けんこう)講座

噛む力や飲み込む力などの口腔機能向上と口腔衛生、栄養状態の改善を図ります。

他にもたくさんのプログラムがありますので、
参加希望の方は裏表紙に掲載の施設にお問い合わせください。

※一部のプログラムには参加要件があります。

港区介護予防事業実施施設&高齢者相談センターご紹介

●いきいきプラザ 他

区内に住む60歳以上の人が無料で参加できる介護予防事業(教室等)を実施しており、趣味やレクリエーション、学習活動、介護予防や健康づくり、区民の交流や地域活動の場として、利用できる施設です。利用の際には簡単な登録が必要です。

※施設により実施する教室・プログラムが異なります。一部65歳から参加の教室もあります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

◎芝地区

- 1 三田いきいきプラザ
芝4-1-17 / 03-3452-9421
- 2 神明いきいきプラザ
浜松町1-6-7 / 03-3436-2500
- 3 虎ノ門いきいきプラザ(とらトピア)
虎ノ門1-21-10 / 03-3539-2941

◎麻布地区

- 4 南麻布いきいきプラザ
南麻布1-5-26 / 03-5232-9671
- 5 ありすいきいきプラザ
南麻布4-6-7 / 03-3444-3656
- 6 麻布いきいきプラザ
元麻布3-9-6 / 03-3408-7888
- 7 西麻布いきいきプラザ
西麻布2-13-3 / 03-3486-9166
- 8 飯倉いきいきプラザ
東麻布2-16-11 / 03-3583-6366

◎赤坂地区

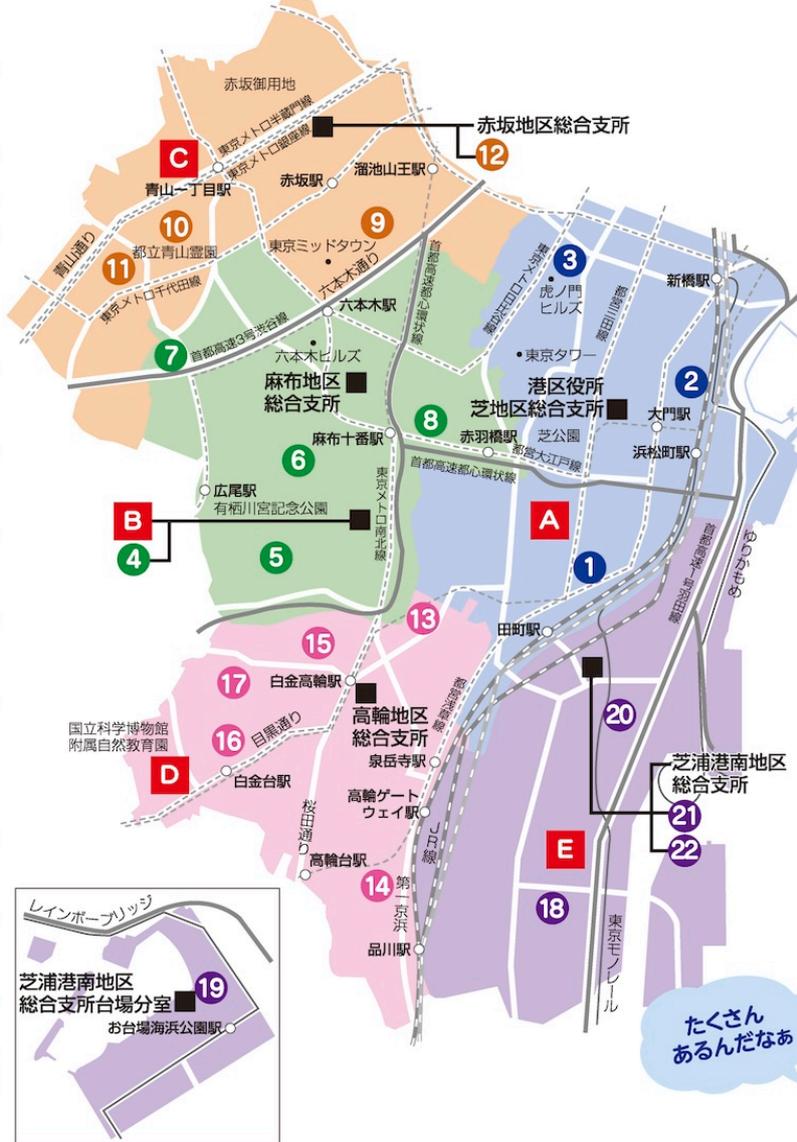
- 9 赤坂いきいきプラザ
赤坂6-4-8 / 03-3583-1207
- 10 青山いきいきプラザ
南青山2-16-5 / 03-3403-2011
- 11 青南いきいきプラザ
南青山4-10-1 / 03-3423-4920
- 12 健康増進センター(ヘルシーナ)
赤坂4-18-13 / 03-5413-2717

◎高輪地区

- 13 豊岡いきいきプラザ
三田5-7-7 / 03-3453-1591
- 14 高輪いきいきプラザ
高輪3-18-15 / 03-3449-1643
- 15 白金いきいきプラザ
白金3-10-12 / 03-3441-3680
- 16 白金台いきいきプラザ
白金台4-8-5 / 03-3440-4627
- 17 神応いきいきプラザ
白金6-9-5 / 03-5422-8848

◎芝浦港南地区

- 18 港南いきいきプラザ(ゆとりーむ)
港南4-2-1 / 03-3450-9915
- 19 台場高齢者在宅サービスセンター
台場1-5-5 / 03-5531-0520
- 20 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぶら)
芝浦4-20-1 / 03-5443-7338
- 21 介護予防総合センター(ラクっちゃ)
芝浦1-16-1 / 03-3456-4157
- 22 港区スポーツセンター
芝浦1-16-1 / 03-3452-4151



たくさんあるんだなあ



●高齢者相談センター

地域の高齢者や介護をしている家族のための総合的な相談・支援の窓口です。どんな些細なことでも気になることがあれば、ぜひご連絡ください。

| 施設名 | 所在地 | 電話番号 | 相談区域 |
|---------------------------|-----------|--------------|---|
| A 芝地区 高齢者相談センター | 芝3-24-5 | 03-5232-0840 | 芝、海岸1丁目、東新橋、新橋、西新橋、三田1~3丁目、浜松町、芝大門、芝公園、虎ノ門、愛宕 |
| B 麻布地区 高齢者相談センター | 南麻布1-5-26 | 03-3453-8032 | 東麻布、麻布台、麻布狸穴町、麻布永坂町、麻布十番、南麻布、元麻布、西麻布、六本木 |
| C 赤坂地区 高齢者相談センター | 北青山1-6-1 | 03-5410-3415 | 元赤坂、赤坂、南青山、北青山 |
| D 高輪地区 高齢者相談センター | 白金台5-20-5 | 03-3449-9669 | 三田4・5丁目、高輪、白金、白金台 |
| E 芝浦港南地区 高齢者相談センター | 港南3-3-23 | 03-3450-5905 | 芝浦、海岸2・3丁目、港南、台場 |

港区立介護予防総合センター「ラクっちゃ」

〒105-0023 港区芝浦一丁目16番1号 みなとパーク芝浦2F
TEL.03-3456-4157

※掲載内容は2026年3月1日現在の情報です



こちらのHPもみてね!

